ICT Seniorenweek: senioren veroveren het

De actieve cybergra

Je ene kleinkind studeert in de VS, het andere trekt rond in Zuid-Afrika. Hoe communiceer je met hen? Je stuurt e-mailtjes natuurlijk. En zij sturen je gegarandeerd wekelijks een compleet reisverhaal, inclusief foto's! Geen wonder dat steeds meer senioren willen leren omgaan met de computer, met digitale fotografie, en met het internet. Clickx slaat de brug tussen de generaties!

Emile is 74 en behoort tot de laatste generatie landbouwers. Nog 20 jaar en dan is het boerenleven bij hem in de streek geschiedenis. Hij deed een oproep op het internet, en vond Valérie, laatstejaarsstudente regie, die zich helemaal wil gaan uitleven als regisseur van een kortfilm waarin ze het leven in Emile's dorp wil tonen en voor de toekomst bewaren. Ze vonden elkaar via [www.zilverensurfers.be], de nieuwe site die minister van welzijn Mieke Vogels op touw zette om junior en senior dichter bij elkaar te brengen en ervaringen te laten uitwisselen via het internet. Want voor je het weet is 'ervaring' een wegwerpproduct geworden, net zoals zowat elke nieuwe technologie de dag na de lancering al bijna passé is. Iemand die nu 60 of 70 is, heeft precies door die supersonische evoluties veel te vertellen: hij of zij heeft de levenservaring die je vroeger in vijf eeuwen verzamelde. Dankzij speciale computercursussen en opleidingen maken gelukkig steeds meer onuitputtelijke bronnen van ervaringen, ook wel 'senioren' genoemd, kennis met het internet waarop ze hun verhaal kwijt kunnen. En reken maar dat ze zelf ook nog wat kunnen leren op het internet, pakweg, over gezondheid, veilig leven, vrije tijd en reizen.



Nooit te oud om virtueel te reizen

Niet onbelangrijke vraag: wanneer ben je eigenlijk senior? Een goede definitie zou kunnen zijn: iemand die uit het actieve leven is gestapt. Dat zijn allang niet meer alleen 65-plussers. Ook heel wat mannen en vrouwen jonger dan zestig zijn niet langer beroepsactief, door allerlei 'soepele' en soms ook levenskwaliteit-verhogende uitstapmogelijkheden als rustpensioen, brugpensioen, vervroegd pensioen, enzovoort van de laatste twintig jaar. Er zijn ruwweg vier groepen senioren: pre-senioren (55-64), jong-senioren (65-74), bejaarde senioren (75+) en hoogbejaarden (85+). Vooral de groep jong-senioren is belangrijk als het om ICT-opleidingen gaat. Daar is de behoefte het grootst. Senioren hebben tijd en vooral zin om bij te blijven. Boeken en cd-roms over ICT voor senioren vliegen overal de deur uit. In minder dan een jaar tijd verkocht marktleider Smash [www.smash.be] naar eigen zeggen meer dan 26.000 exemplaren van de cd-rom 'Computer & internet voor 50-plussers'. Maar waarom willen steeds meer senioren met de computer en met het internet gaan werken?

"Bij een kleine groep is het leren zelf de motivatie," zegt professor emeritus Walter Leirman, sociaal pedagoog met rust, maar nog zeer actief bezig met de vorming van senioren. "Dat zijn mensen die altijd al nieuwe dingen geleerd hebben en zo'n computer reuze-interessant vinden. Anderen doen het om bij te blijven, om niet achterop te geraken. Maar een van de sterkste motivaties is het contact tussen kleinkinderen en grootouders. Zij leren elkaar 'computeren'".

Toch moeten we ons geen illusies maken. Tot nog toe beschikt minder dan 10 % van de senioren over een computer. Bovendien is de generatie die nu tussen 45 en 55 jaar oud is ook al niet zo tuk op de computer. Als het aantal internettende senioren op tien jaar tijd tot 20 % kan opgevoerd worden, zal dat al een hele prestatie zijn.

Surfen om te leren, en vice versa

Senioren willen best nieuwe dingen leren, maar dan wel in hun eigen tempo. Informatie verwerken kost hen nu meer tijd dan toen ze jong waren. De animatoren van Seniornet houden daar rekening mee. Seniornet [www. seniornet.be] is een gezamenlijk initiatief van Smash en het Ouderen Overleg Komitee (OOK). Zij geven over het hele land cursussen voor 50-plussers zonder enige ervaring of vooraf opgedane computerkennis. Ze leren daar op een eenvoudige wijze hoe een computer

World Wide Web nny

werkt en wat je ermee kan doen. Het succes is overweldigend, en Seniornet wil nu zelfs, in samenwerking met kabeldistributeur en *internetprovider* Telenet, een project opstarten voor internetinitiatie bij je thuis. De animatoren, lesgevers zeg maar, zijn zelf altijd 50-plussers en ze vergalopperen zich dus niet zo snel aan onbegrijpelijk computerjargon.
Er is daarnaast ook een groot aanbod voor wie niet zo van cursussen houdt, maar het allemaal liever zelf uitzoekt. In elke boekhandel of computerzaak vind je tal van boeken en cd-roms over computers en het internet die bedoeld zijn voor zelfstudie en zich specifiek op de seniorengroep richten (zie de besprekingen elders in dit artikel). Toch is die manier van studeren lang niet voor iedereen weggelegd. Waarschijnlijk is alleen de groep senioren die zijn hele leven lang al geen probleem had met studeren erbij gebaat. Gelukkig zijn er nog alternatieven.

Levenslang!

Niet minder dan 17% van de Belgen is ouder dan 65. Maar binnen die 17 % is lang niet iedereen vertrouwd met de idee dat je jezelf af en toe moet bijscholen, ook al zijn je 'echte' schooljaren allang voltooid verleden tijd. 'Levenslang leren' bereikt nu vooral hooggeschoolden, terwijl een heel grote groep in de samenleving na hun schooltijd nog nooit een bijkomende opleiding heeft gevolgd. De Edufora [www.edufora.vlaanderen.be] en de Grote Leerweek [www.groteleerweek.be] trachten het leeraanbod dichter bij de mensen te brengen. Er zijn verder goede regionale initiatieven zoals de Databank ICT-opleidingen van de Provincie Antwerpen [www.ictopleidingen.be], of Brabanders Leren [www.brabandersleren.be] dat het hele leeraanbod in de Provincie Brabant in kaart heeft gebracht. Deze leer-initiatieven zijn hard nodig, want Vlaanderen is de rode lantaarn in Europa als het op levenslang leren aankomt.

Opa, wat spook je daar allemaal uit?

Als senioren eenmaal op het internet beland zijn, waar interesseren ze zich dan voor? Net zoals iedereen gebruiken ze het internet als een informatiebron. Ze gaan op zoek naar informatie over hun gezondheid, hun financiën of hun hobby's. Ook familiekunde (o.a. stamboomonderzoek) en gastronomie scoren hoog. Velen leren thuisbankieren via het internet en hun computer. Senioren die de driekilometerloop niet meer zo zien zitten, vinden het geweldig dat ze zich niet langer speciaal naar de bank hoeven te verplaatsen om hun rekeningen en beleggingen in het oog te houden. Je moet ook weten dat senioren het nu drukker hebben dan in hun actieve leven – dat beweren ze zelf toch – en elektronisch bankieren spaart hen een halve dag aanschuiven uit.
Het internet is meer dan alleen business as usual, en dat is niet anders voor senioren. Ze bereiden hun reizen en vakanties voor via het net. Ze consulteren treingidsen, weersvoorspellingen en beurskoersen. Ook winkelen bij de supermarkt (met thuislevering) slaat aan, als ze eenmaal de eerste drempel overwonnen hebben. Zelfs *chatten* hebben sommige senioren al onder de knie. Uiteraard scoort e-mailen zeer hoog, want dat vergemakkelijkt aanzienlijk het contact met kinderen en kleinkinderen, of ze nu om de hoek, dan wel in Nieuw-Zeeland wonen. Ze wisselen foto's uit, houden elkaar op de hoogte van de nieuwtjes in de familie, en vertellen verhalen uit het leven gegrepen. Internet, het ultieme wondermiddel om jong te blijven?



Internet praktisch van 7 tot 77 jaar



Met deze cd-rom maak je via korte filmpjes (Kijkwijzers) visueel en auditief kennis met het internet. Je bekijkt de cd-rom als een website die lokaal op je harde schijf staat. Zo raak je in één klap vertrouwd met het internet en e-mail. In de filmpjes leer je ook foto's digitaal bewerken en een eenvoudige website bouwen. Naast de Kijkwijzers (die je zo vaak afspeelt als nodig), is er een bibliotheek met achtergrondinformatie.

Titel: Internet praktisch van 7 tot 77 jaar
Uitgeverij: Smash
Url: [www.e-leren.be/senioren/]
Prijs: € 29,99

Computer & internet voor 50-plussers of jonger



Met deze cd-rom leer je je computer kennen aan de hand van instructieve filmpjes. Je leert ook werken met Windows, je beheert mappen en bestanden en je gebruikt de bureau-accessoires. Ook je eerste kennismaking met het internet loopt via de cd-rom, en je ziet hoe je bestanden kan *downloaden* en hoe je kan e-mailen. Tenslotte zit er ook nog een hele cursus tekstverwerking bij, waarin je de basisfuncties van Word leert gebruiken. Uiteraard is er een helpfunctie, kan je oefeningen maken op wat je geleerd hebt, en zijn er zelfs testen voorzien.

Titel: Computer & internet voor 50-plussers of jonger
Uitgeverij: Smash
Url: [www.e-leren.be/senioren/]
Prijs: € 29,99

Windows XP voor senioren



Uitgeverij Visual Steps specialiseert zich in computerboeken die op maat van senioren geschreven zijn. In Windows XP voor senioren maak je stap voor stap kennis met Windows XP. Met het boek bij de hand zet je alle stappen van opstarten tot afsluiten, en alles daartussenin: de muis en het toetsenbord gebruiken, met tekst werken, tekeningen en afbeeldingen maken, surfen op het internet en e-mailen. Het laatste hoofdstuk is gewijd aan het configuratiescherm waarmee je de computer fijner kan afregelen. Een rubriek met tips en een index helpen je achteraf snel iets terug te vinden.

Titel: Windows XP voor senioren
Auteur: Addo Stuur
Uitgeverij: Visual Steps
Url: [www.visualsteps.nl]
Prijs: € 22,67

Tekstverwerken voor senioren



Ook uitgeverij Bruna heeft een uitgebreide seniorenreeks, en dit boek is daar eentje uit. Je leert Word 2000 gebruiken tot in de finesses: een brief typen, bewaren en afdrukken, tekst opmaken en verfraaien, uitnodigingen en menukaarten maken, enzovoort. Elke handeling is geïllustreerd met grote schermafdrukken zodat je in je boek ziet wat er op het scherm van je verwacht wordt. Wie dit boek heeft doorgenomen, weet hoe hij zijn tekstverwerker moet gebruiken.

Titel: Tekstverwerken voor senioren
Auteur: Jeroen Teelen
Uitgeverij: A.W. Bruna Multimedia
Url: [www.awbruna.nl]
Prijs: € 19,95

Een ezel kopen op het

Lea Croes uit Diepenbeek is dit jaar 65 geworden, en ze geniet ervan. Toen ze hoorde dat er in haar buurt computerles voor senioren werd gegeven, had ze meteen interesse. “Ik kende daar helemaal niets van,” zegt ze, “Ik had nog nooit met een computer gewerkt. Tegen m’n kinderen zei ik altijd dat ik het wel wou leren, als ik zou weten wat ik er achteraf allemaal mee kan aanvangen. Waarop mijn kinderen antwoordden dat ik er niks mee zou kunnen doen, met zo’n digitaal ding. Ik heb die cursus dan toch maar gevolgd, en daar ben ik heel blij om. Nu weet ik tenminste wat ik ermee kan doen: ik kan mij er heel goed mee amuseren! Sinds de computer in huis is, heb ik mij nog geen seconde verveeld.”
Eerst had Lea haar computer boven in een kamertje geïnstalleerd. Maar dat vond ze maar niks. Ze zat hele avonden boven terwijl haar man beneden naar tv keek. Dus


© Yorick Jansens

Top 10 van sites voor

Seniornet Vlaanderen
[www.seniornet.be]

1 De officiële site van het Ouderen Overleg Komitee (OOK) met actueel nieuws, financiële info, en artikels rond gezondheid, veiligheid en vorming.

Seniorennet
[www.seniorennet.be]

2 Uitgebreide senioreninformatie ondergebracht in rubrieken. Interessante lijst met voordelen voor senioren op trein, bus, sociale voordelen, huursubsidie en Plus3-pas.

e-leren studio
[www.e-leren.be/senioren/index.htm]

3 Deze site leert je de computer en Windows gebruiken, met het internet omgaan en e-mail versturen.

Beginnersweb
[www.beginnersweb.nl]

4 Website voor beginnende computergebruikers. Je vindt hier informatie over het gebruik van de computer en het internet.

Gezondheid.be
[www.gezondheid.be]

5 Kwalitatieve en verstaanbare gezondheidsinformatie met dossiers over actuele problemen.

internet?

verhuisde de computer naar de woonkamer: zij computert, en hij kijkt tv.
"Nu is mijn man het ook aan 't leren," zegt ze trots. "We hebben samen leren bankieren via het internet. We doen onze overschrijvingen en controleren de stand van de rekeningen. We moeten nog heel veel leren, maar het gaat al bij al toch redelijk goed."
Lea surft dagelijks op het net op zoek naar nieuwsberichten en kranten. Ook gezondheidsinformatie zoekt ze via het internet. Niet dat ze haar andere hobby's nu verwaarloost, integendeel. "Ik heb kokschool gevolgd," vertrouwt ze ons toe, "en ik ben dus voortdurend op zoek naar nieuwe recepten. Je vindt er eindeloos veel op het net." Lea zoekt ook nieuwtjes over het koningshuis. Ze verzamelt alles wat er te vinden is over Filip en Mathilde of over Maxima en Alexander op het internet.
Mailen doet Lea vooral met haar kleinkinderen. Ze wonen eigenlijk niet eens zo ver, maar ze heeft er nu meer contact mee dan voorheen. Soms helpt ze hen bij hun schoolwerk of zoekt ze documentatie voor hen op het internet.
Het leukste wat ze tot nu toe via het internet gedaan heeft? Ze kocht ooit twee ezeltjes op het web. Eigenlijk was ze op zoek naar een grasmachine om het hoge gras op een weitje in de buurt af te rijden. Die machine bleek wat te duur, en toen zag ze een zoekertje staan van iemand die twee ezeltjes - moeder en jong - aanbood. Ze heeft hem een mailtje gestuurd en even later was de koop gesloten. Intussen is het jong al verkocht en is de moeder opnieuw in verwachting.
Kortom, Lea is heel blij dat ze de computer en het internet ontdekt heeft. "Nu ben ik ook nog een cursus tekstverwerken aan het volgen. Bij de cursus voor 'beginnelingen' zorg ik nu voor de koffie, en af en toe speel ik bij hen de 'computerexpert' met wat handigheidjes die ik zelf ontdekt heb: leuk om je eigen ervaringen door te geven!"

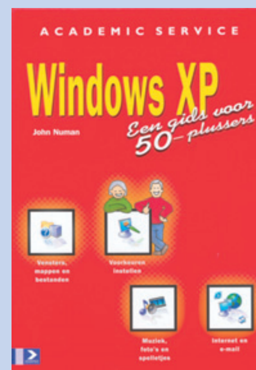
VAKTAAL

Chatten: Babbelen via het internet. Surfers verzamelen in virtuele babbelkamers en praten er over een bepaald thema. Elders in dit nummer vind je een uitgebreid dossier over chatten.

Downloaden: Het binnenhalen van bestanden op je computer vanop het internet.

Internetprovider: Een bedrijfje dat je toegang verleent tot het internet. Als je op het internet wil surfen, moet je computer eerst contact leggen met de provider.

Windows XP: een gids voor 50-plussers



Nog een Windows XP-boek voor senioren, alweer uit een reeks die op het lijf van senioren geschreven werd. Je hoeft niets van computers te kennen om toch je eerste pc-stapjes te kunnen zetten. De afbeeldingen vallen hier wat kleiner uit dan bij de vorige uitgave, maar ze zijn toch erg duidelijk. Dit boek vindt het belangrijk om je met mappen en bestanden te leren werken. Je leert hoe je je hele computer beheert, en dat is in essentie wat je nodig hebt. Leuk vonden we dat je zelfs te weten komt hoe je je complete systeem kan herstellen in Windows XP. Kwestie van je computer, net zoals jezelf, in topconditie te houden.

Titel: Windows XP: een gids voor 50-plussers
Auteur: John Numan
Uitgeverij: Academic Service
Url: [www.academicservice.nl]
Prijs: € 27,50

senioren

Aandoeningen van A tot Z
[www.gezondstegids.nl]
6 Uitgebreide medische encyclopedie waarin alle denkbare aandoeningen op een begrijpelijke manier worden uitgelegd.

Marina's receptenhoekje
[www.recepten.net]
7 Recepten zoeken uit de hele wereld. Je kan ook je eigen recepten invoeren.

Vinowalt
[www.vinowalt.be]
8 Uitstekende onafhankelijke wijnsite met proefresultaten en wijn van de week. Uitgebreide database van wijnen.

Forteon
[www.forteon.be]
9 Financieel nieuws, beursberichten en beleggersinfo. Met interessante columns en cursussen.

NMBS
[www.nmbs.be]
10 Dienstregelingen van de treinen en reserveren op buitenlandse treinen. Ook info over tarieven en reisformules.

